

Kursangebot

Gültig ab 25.10.2019

Brandenbaumer Landstr. 1a, 23566 Lübeck
www.mc-studio.de

MC
studio
Fitness für Frauen



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag F'F'F'	Samstag
09.30 Uhr WIRBELSÄULENGYM. STRETCH & RELAX 60 Min.	09.30 Uhr BODY FIT 45 Min.	09.00 Uhr HATHA-YOGA 60 Min.	09.30 Uhr HERZ-KREISLAUF WORKOUT 35 Min.	09.30 Uhr FIGUR & FASZIEN 50 Min.	11.00 Uhr WORKOUT 60 Min.
	10.20 Uhr STRETCH & VENENAKTIV 30 Min.	10.10 Uhr PILATES 50 Min.	10.10 Uhr BODYFORMING 50 Min.	10.30 Uhr BAUCHFORMING 30 Min.	<p><u>ÖFFNUNGSZEITEN</u></p> <p>Montag – Freitag 08.30 – 21.30 Uhr</p> <p>Samstag 10.00 – 17.00 Uhr</p> <p>Juni, Juli, August 09.00 – 16.00 Uhr</p>
				11.15 Uhr HATHA-YOGA 60 Min.	
Präventionskurs	INFLEXION § 20	Neue Termine	Siehe Aushang		
17.45 Uhr FULL BODY WORKOUT 50 Min.		17.45 Uhr BAUCH & RÜCKEN 50 Min.		☺ + ☺ „FITNESS FREUNDINNEN FREITAG“	
18.40 Uhr BAUCH EXPRESS 15 Min.	18:00 Uhr BODYFORMING 60 Min.	18.40 Uhr HERZ- KREISLAUF WORKOUT 35 Min.	18.00 Uhr PILATES 60 Min.		
19.00 Uhr ZUMBA 45 Min.	19.10 Uhr HATHA-YOGA 60 Min.			17.30 Uhr BAUCH-BEINE-PO 50 Min.	